

# MEAL PREP VEGETALE

Cucina in anticipo, pianifica il menù e fai bene la spesa per mangiare con gusto e risparmiare tempo

MARIANNA GUALAZZI | GIORNALISTA



Lavoro tanto, ho una famiglia numerosa – a casa siamo in cinque – ma ci tengo alla salute e all'alimentazione e voglio cucinare piatti sani, buoni e senza passare una vita ai fornelli. Come riuscire in quest'impresa? Coniugare la voglia di portare in tavola un cibo buono, sano e gustoso e i mille impegni della mia indaffarata vita non è sempre facile. A volte, lo confesso, capita di dover cedere a un apparentemente invitante asporto, che ha il pregio di risolvarti la cena e il difetto di ripresentartela per tutta la notte, e anche il giorno successivo. Diciamo: tra eccesso di sale e materie prime scadenti, spesso il cibo pronto non è proprio di primissima qualità. Alla ricerca di un sostegno nella mia vita di mamma lavoratrice e casalinga disperata, mi sono piacevolmente imbattuta in un libro in cui ho trovato risolutivi consigli pratici, che ho subito fatto miei.

## DAGLI USA CON FURORE

In USA lo adorano: fior fior di influencer e super pluri mamme ne sono le paladine. Che cos'è? Il meal prep, naturalmente, ovvero la "tecnica" di pianificare e preparare durante il week end tutti i piatti della settimana, che verranno poi scongelati e consumati dal lunedì al venerdì successivo. Forse gli americani non hanno tanto da fare il sabato e la domenica: per chi come noi vive in un Paese meraviglioso e passa il fine settimana al mare,

in collina, in montagna, nelle città d'arte o in tutti quei luoghi magnifici che ci ritroviamo dietro casa, l'idea di trascorrere due giorni interi a spignattare non è molto allettante. Per me, no di certo. Il compromesso ce lo propone Myriam Sabolla nel suo libro **Mangia bene, lavora meglio**: la sua cucina 100% vegetale per persone indaffarate mi ha conquistata. Myriam propone il **meal prep diffuso**. È semplicissimo: stai preparando la cena? Cosa ti costa mettere su anche un abbondante sugo di pomodoro che andrai a congelare e che ti servirà poi come base per diversi condimenti di pasta? Basterà aggiungere delle zucchine, delle melanzane, olive o anche, perché no, dei legumi. Anche le cotture dei cereali possono essere fatte in anticipo e conservate per qualche giorno. Farro e orzo si cuociono davvero nel tempo della preparazione di una cena, e non hanno bisogno di tanta attenzione. Per non parlare del cous cous che, per variare il più possibile i cereali, possiamo acquistare, ad esempio, di mais: in questa versione io lo adoro e lo trovo freschissimo. Perfetto per l'estate o le mezze stagioni. Vuoi sapere come lo condisco? Trito fini fini tutte le erbe aromatiche, le coste di sedano e la carota che il fruttivendolo mi regala come "odori" (in inverno li uso per il brodo vegetale) e aggiungo olio, limone e olive taggiasche.

## FORNO E PIANIFICAZIONE DEL MENÙ: ACCOPPIATA VINCENTE

Altra cosa che ho rivalutato tantissimo leggendo il libro di Myriam è il forno. La cottura in forno non ha bisogno di grandi cure ed è eccezionale per i vegetali. Anche quando in casa stanno finendo le provviste di ortaggi e voglio terminare proprio tutto in vista della prossima spesa fresca, la **padellata di verdure svuota frigo** è un must: taglio tutto quello che è rimasto, insaporisco con aromatiche, paprika dolce, aggiungo una scatola di ceci, metto tutto in forno. In quei venti minuti, intanto che il tutto cuoce, posso fare altro: dal cuocere dei legumi in pentola a pressione a riordinare la cucina, in modo da recuperare tempo prezioso nel dopo cena, quando devo aiutare i bimbi a prepararsi per la notte.

Un altro strumento fondamentale è quello del **menù settimanale**: mi sembrava un'idea mastodontica che non sarei mai riuscita a portare a termine. Come pianificare in anticipo 14 pasti a settimana, colazioni escluse?

Il consiglio di Miryam è quello di partire a step, pianificando prima di tutto i 5 pasti serali, dal lunedì al venerdì. Anche io ho iniziato da qui, approfittando del fatto che a pranzo spesso la metà della famiglia è fuori casa, e mi sono trovata molto bene. È bello tornare a casa dal lavoro e sapere già cosa cucinare e avere gli ingredienti per farlo, dato che al menù segue poi la spesa: ragionata e con lista dettagliata alla mano. Ultimo segreto vincente: preparare una cena bella abbondante in modo da avere degli **avanzi** per reinventare il pranzo del giorno dopo: dal risotto faremo delle polpette; dalle verdure in padella una panzanella, e così via. I consigli di Miryam sono davvero numerosi e preziosi e spaziano dall'organizzazione – lei è anche professional organizer – alle ricette, passando per la sostenibilità.

## LEGGI DI PIÙ

Riguarda l'intervista a Myriam Sabolla  
[macrogo.to/sabolla](http://macrogo.to/sabolla)



## \* LIBRO CONSIGLIATO

Myriam Sabolla

**Mangia Bene, Lavora Meglio**

La cucina 100% vegetale per persone indaffarate

Cairo Editore, 2021



**Lo Yoga ti ha cambiato la vita e sogni di portare nel mondo questa Arte di vivere?**

Immagina come potrebbe essere trasformare la tua passione in un lavoro.

**YogaPlanet è la risposta a questo tuo desiderio.**

Ci trovi in queste città

con i nostri corsi di formazione:  
BOLOGNA, MILANO, ROMA, ANCONA, BARI, CAGLIARI, CHIETI, FIRENZE, GENOVA, LECCE, LIVORNO, LUGANO, NAPOLI, NOVARA, PADOVA, PALERMO, PARMA, PESCARA, PORDENONE, PRATO, REGGIO EMILIA, RIMINI, TORINO, TRENTO, UDINE, VENEZIA, VERONA, VICENZA.

349 8916857



[www.yogaformazione.it](http://www.yogaformazione.it)  
[info@yogaformazione.it](mailto:info@yogaformazione.it)